



那一份感觉...

颜尊严 ■ 本期特约



看到他人伤心欲绝时，自己往往也会莫名其妙地泫然欲泪，尤其对方是我们的亲朋戚友；当我们看到他人情绪高昂时，便立刻感受到自己已无法控制情绪，忍不住非要愤怒、抱怨或打斗不可，尤其对方指责的正是自己。



我们之中有很多人活着，都是随着感觉走。对于当下所发生的种种现象，很少人会冷静的、客观的分析事物本身生灭的因缘。人们通常会依自己的感觉来判断、解释和面对事物的发生、存在与毁灭。因此，**随着外在因缘的迁变，我们便不断地生活在喜、怒、哀、乐，时好时坏的情绪中。**

凭感觉来行事，是非常主观的，因为它离不开个人过去的认知、经验与感受。假如在过去的日子里，我们曾经犯错、失败或在人群中失态过，这些遭遇将无时无刻撩动我们的心思、影响我们处世待物的态度与情绪。

有些时候，我们会很莫名的嗔恨自己、埋怨自己。这时候，我们会变得很情绪化、愚蠢、病痛或懊恼；有些时候，我们忽然感到担心、害怕，认为自己无能、低贱或悲惨。



追根究底，原来这些不良感觉的产生，在很大的程度上是因为过去的创伤经验与感受，深深地影响着我们的思维方式。

不良的想法，自然而然的会创造出低贱、痛苦、悲哀和沮丧的感觉，使我们恶性循环的失落在这种感受与情绪中。

曾经失恋多次，或生长在破碎家庭的人，宁可无助而孤独的生活，也不愿意和异性约会、创造爱情，或寻找伴。在他们的感觉上，爱人或者被人爱，都是一件令人疲惫、烦恼与痛苦的事情。失恋的滋味、伤透的心，足足让他们这一辈子永远感受到爱情的可怕。

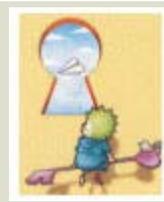


除非我们愿意放下对过去的种种执着，改变思维方式，时时刻刻往好处想，低贱、沮丧、无稽与悲哀的感觉才会慢慢的消失。心理学家耐特。邓拉普博士说："要有良好的感觉与情绪，就必须先解决思想和思想习惯上的问题与执着。"在〔胜妙独处经〕佛陀告诉我们："慎莫念过去，亦勿愿未来。过去事已灭，未来复未至。。。"



佛陀更清楚的指出，当下最美、当下最真实。错过当下而缅怀过去，或去捕捉未来都是不理智的做法。所以，无论过去的经历如何，我们都没有必要耿耿于怀，尤其是不堪回首的事情发生后，更要放下，抛在脑后。

如果我们想获得快乐、安宁与自由，唯有好好地把握当下，专注地生活。却莫以当下的心情去回味、体验或缅怀过去的因缘。毕竟，漫长的人生路途，难免会有沮丧、失落与痛苦的时候。若能了解这一点，并心甘情愿接受当下的种种考验，身心不离异，就能发觉失落与痛苦中，亦会有盼望、会有喜悦。



执着于过去的种种、以现在的心情去体验岁月的斑驳，将使我们对自己和自己的感觉，越来越陌生、越来越迷惑！唯有学习放下，以平常的心和当下的心情去体会当下的因缘，当下的那一份感觉，才是最真、最切实的！

阿弥陀佛！

颜尊严

[马佛总资讯网](#) 26-02-2004